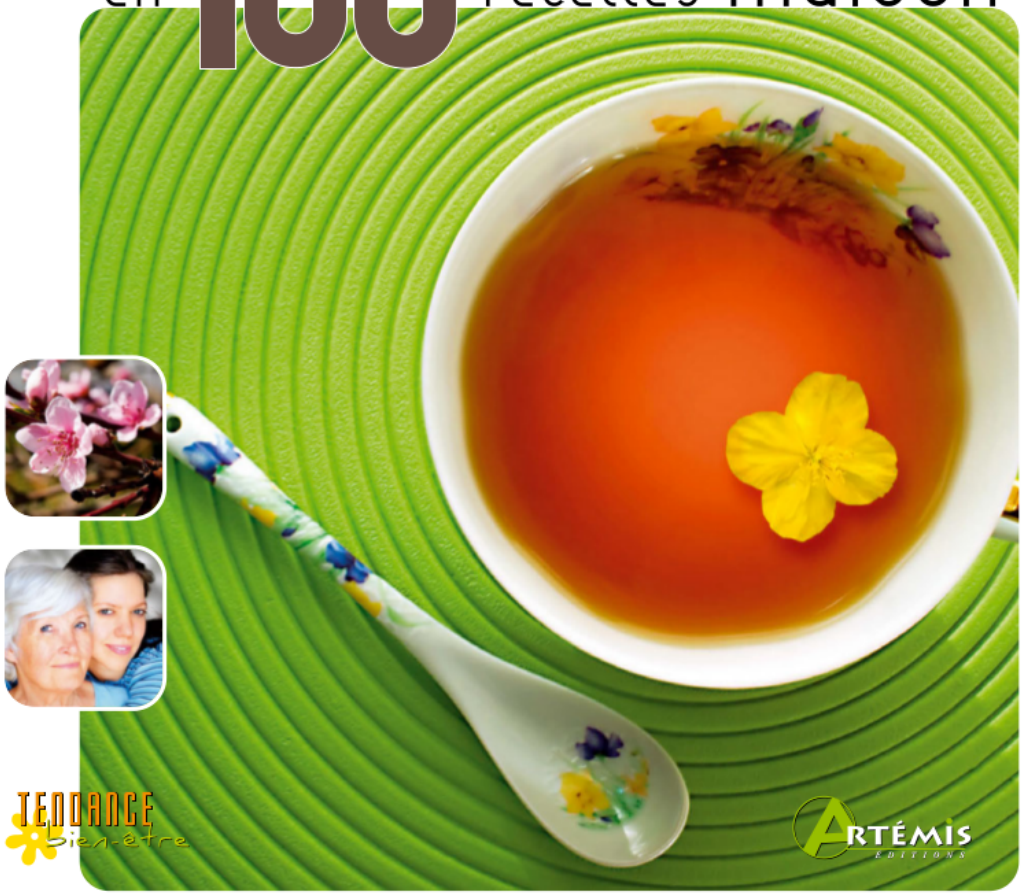
Prenez soin de vous

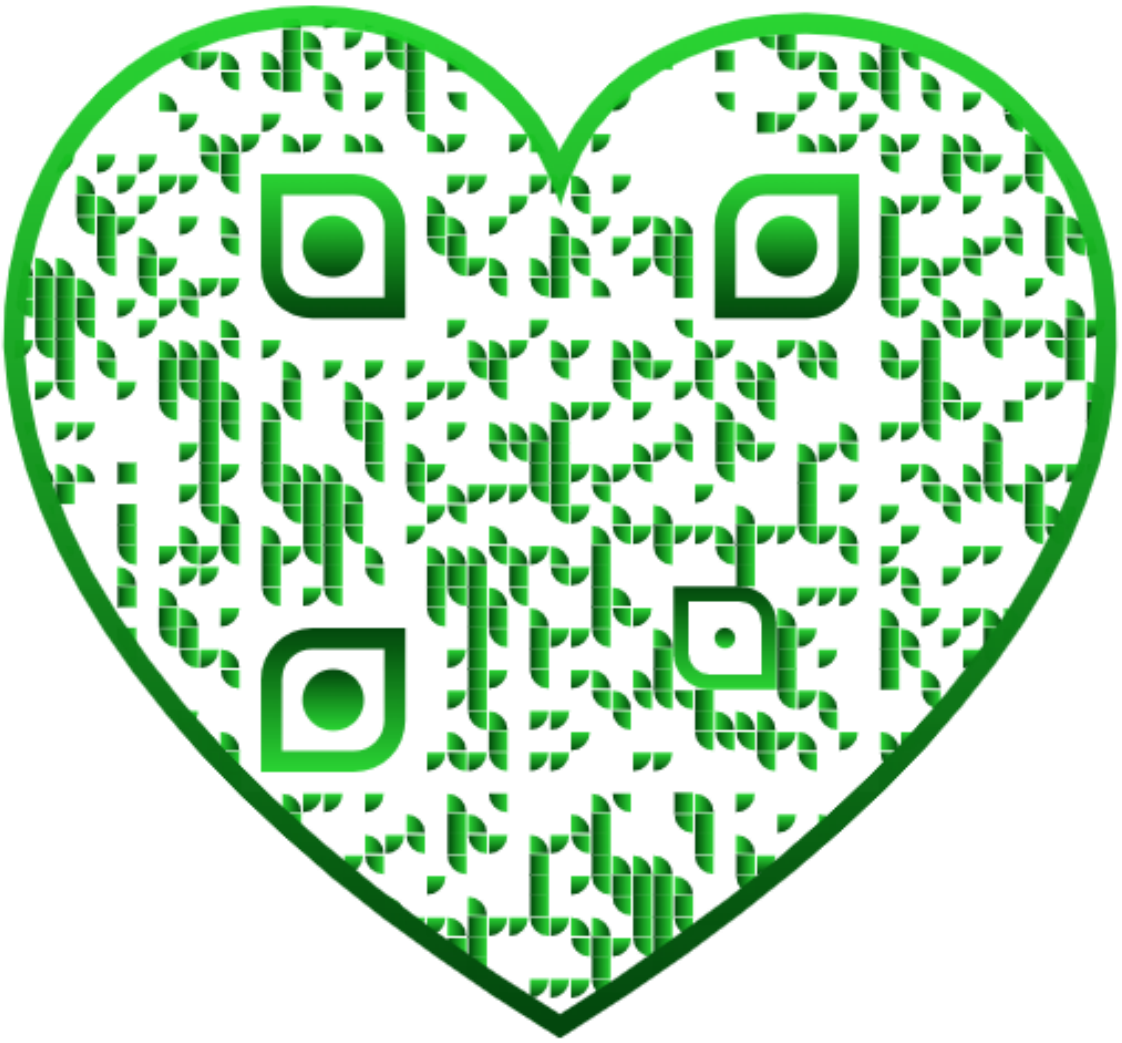
REMÈDES DE NOS GRAND-MÈRES

en 150 recettes maison



TENDANCE bien-être

ARTÉMIS ÉDITIONS



Direction éditoriale : Hervé Chaumeton
Suivi éditorial : Sophie Jutier
Relecture : Léo Mirabel
PAO : Francis Rossignol, Isabelle Véret
Photogravure : Stéphanie Tridoux

© 2010 Losange
© Éditions Artémis pour la présente édition

ISBN : 978-2-84416-919-8
N° d'éditeur : 84416
Dépôt légal : juin 2010

Achevé d'imprimer : mai 2010
Imprimé en Chine par Toppan Leefung

REMÈDES DE NOS GRAND-MÈRES en 150 recettes maison

Nathalie Semenuik

ARTÉMIS EDITIONS

Une grand-mère qui en savait long 6

Les remèdes santé 8

Les remèdes beauté 50

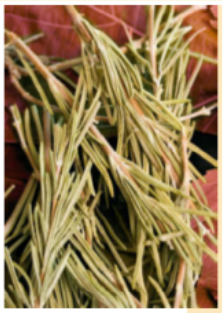
Sommaire

Les remèdes santé 8

Acné 8
Aphonie 12
Aphtes 12
Arthrite 14
Brûlures 16
Circulation 18
Constipation 20
Dents et gencives 22
Diarrhées 24
Digestion (mauvaise) 26
Grippe 28
Gueule de bois 29
Haleine (mauvaise) 30
Inflammation des yeux 31
Insomnies 32
Hémorroïdes 34
Maux de gorge 36
Maux de tête 38
Piqûres d'insectes 40
Poux 42
Rhume 44
Toux 46
Verrues, cor 48

Les remèdes beauté 50

Bronzage 50
Cheveux 52
Soins des mains 54
Démaquillant 56
Lotions 57
Gommage 58
Masques 59
Soins des yeux 62



Une grand-mère qui en savait long

La Matka, c'est ainsi que l'on appelait ma grand-mère, était slave et nous avait initiés tous petits à certains remèdes et à certaines astuces qui avaient depuis bien longtemps fait leurs preuves pour venir à bout des multiples petits maux dont nous pouvions souffrir. C'est par des recettes simples mais efficaces, toujours naturelles, qu'elle nous soulageait des piqûres de moustiques, d'un léger coup de soleil, d'un rhume, ou qu'elle faisait « magiquement » disparaître les boutons disgracieux de l'adolescence.

Combien de fois il m'est arrivé de la voir, allongée avec ses cataplasmes de pommes de terre ou d'argile, lorsque ses migraines la clouaient au lit... Combien de fois encore l'ai-je entendu vanter les mérites de l'ail, qu'elle chérissait comme un bienfaiteur : « C'est bon pour le sang, ma petite fille. »

Aujourd'hui, je conserve bien sûr précieusement ses recettes et les applique régulièrement, d'autant que j'en connais maintenant toutes les vertus !

Acné

Impossible de couper court à ce mal dont souffrent un grand nombre d'adolescents, puisqu'il touche environ 80 % de jeunes. À l'époque des premiers émois amoureux, cela n'est pas toujours facile à assumer !

Les causes d'apparition de l'acné sont variées, mais il est fréquent qu'il apparaisse à la puberté, l'augmentation des hormones sexuelles masculines, les androgènes, entraînant tout naturellement une production excessive de sébum dans les glandes sébacées. Lorsque cet excès de sébum arrive à s'écouler, la peau est grasse mais ne présente pas de comédons (boutons). En revanche, lorsque le canal de la glande sébacée s'obstrue, le pore se bouche et c'est alors que se forment les comédons, voire des microkystes. Il se produit en conséquence une inflammation causée par des bactéries. Les pharmacies ont plus d'un produit à proposer pour tenter de venir à bout de ces rougeurs inesthétiques. Le but de chacun de ces produits étant d'assainir la zone touchée.

Masque purifiant

- **3 cuillères à soupe d'argile verte**
- **Tisane de pensée sauvage**
- **1 pincée de levure de bière**
- **3 gouttes d'huile d'amande douce**
- **3 gouttes d'huile essentielle de lavande**

Deux à trois fois par semaine, appliquez un masque à base d'argile verte auquel vous aurez additionné de la tisane de pensée sauvage très concentrée. Ajoutez à ce mélange une pincée de levure de bière, trois gouttes d'huile d'amande douce ainsi que 3 gouttes d'huile essentielle de lavande. Appliquez la préparation sur un visage propre et sec et laissez reposer une quinzaine de minutes. Après quoi, rincez bien à l'eau claire.

Une question d'hygiène

Avant toute chose, il est nécessaire d'avoir une excellente hygiène de la peau. Lavez vos mains fréquemment, car on se passe souvent instinctivement les mains sur le visage, pour déplacer une mèche de cheveu, se frotter le nez ou le menton, etc., propageant ainsi certaines bactéries qui se développent dans les pores de la peau.

Nettoyez votre visage avec un lait démaquillant, même les garçons, et faites régulièrement (une fois par semaine) un gommage doux du visage. En l'exfoliant, vous permettez à votre peau de se libérer des cellules mortes qui asphyxient l'épiderme. Ce n'est qu'en effectuant ces soins régulièrement que les traitements, des plus naturels aux plus chimiques, auront un effet réel.

Pour faire disparaître les boutons

- **3 cuillères à soupe d'argile verte**
- **Eau minérale**
- **Huile d'argan**
- **Huile essentielle de thym**

Préparez une pâte composée d'argile verte et d'eau minérale dans un bol en céramique et badigeonnez de ce mélange les boutons d'acné à l'aide d'un pinceau ou d'un Coton-Tige. Laissez sécher le mélange et rincez avec précaution à l'eau tiède. Préparez ensuite un élixir à parts égales d'huile d'argan et d'huile essentielle de thym avec lequel vous masserez votre visage. L'idéal est de faire ce soin sur une peau parfaitement nettoyée, de préférence le soir avant d'aller se coucher.

Décoction de bardane

- **200 g de racines fraîches de bardane**
- **1 litre d'eau minérale**

Faites bouillir les racines de bardane dans 1 litre d'eau minérale pendant un quart d'heure. Appliquez ensuite sur votre peau des compresses imbibées de cette décoction. À faire régulièrement tous les soirs pendant une quinzaine de jours.

Mieux que le savon

Au lieu d'utiliser du savon, qui élimine la pellicule acide de la peau, la rendant vulnérable à l'infection, nettoyez votre visage avec de l'eau de rose, de camomille ou de fleurs de sureau. Vous pouvez aussi essayer de fins flocons d'avoine mélangés à un peu d'eau.

Désinfectant cutané

* **Vinaigre de cidre**
* **Eau minérale**

Connu comme étant un redoutable désinfectant cutané, le vinaigre de cidre additionné à de l'eau douce s'applique en le tamponnant sur les lésions. Il peut aussi s'utiliser pur, car son pH est sensiblement identique à celui de la peau. Astringent, il est aussi considéré comme un très bon antiseptique et possède des vertus antibiotiques.

Miel désinfectant

* **3 cuillères à soupe de miel**
* **1 cuillère à café de cannelle en poudre**

Mélangez 3 cuillères à soupe de miel et 1 cuillère à café de cannelle en poudre afin d'obtenir une pâte bien homogène. Avant le coucher, appliquez la préparation sur les boutons à traiter. Le lendemain, rincez à l'eau chaude. À faire régulièrement tous les soirs, pendant une quinzaine de jours, pour que les boutons disparaissent.

Sauna facial

* **10 gouttes d'huile essentielle de bois de santal**
* **25 cl d'eau**

Faites bouillir 25 cl d'eau, versez-les dans un bol, puis ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle de bois de santal. Laissez votre visage au-dessus du bol pendant 10 minutes, en recouvrant votre tête d'une serviette afin que la vapeur d'eau se condense sur votre visage.

Simple et efficace

Le citron est souvent employé pour nettoyer un bouton d'acné. Pour cela, coupez en deux un citron jaune et appliquez plusieurs fois par jour sur le ou les boutons l'une des moitiés de citron.

Sécher les boutons

Appliquez sur le ou les boutons de la pâte de dentifrice et laissez reposer le plus longtemps possible. Le dentifrice permet de sécher et d'absorber l'excès de sébum tout en aseptisant la lésion.

Aphonie

L'aphonie, qui perturbe la voix, est une paralysie plus ou moins importante des muscles du larynx, qui a été trop sollicité. C'est le cauchemar des chanteurs ou des orateurs ! Utiles en gargarismes, des plantes douces sont à utiliser pour décontracter et adoucir cette partie de l'arrière-gorge, comme le tussilage, la mauve, le persil, la ronce ou encore le cerfeuil.

Gargarisme adoucissant

- **20 g de feuilles de tussilage**
- **30 g de racines de réglisse**
- **30 g de racines d'acore**
- **70 g d'érysimum (feuilles, tiges et fleurs)**

Comptez 1 cuillère à soupe de ce mélange par tasse d'eau, et faites bouillir pendant 2 à 3 minutes. Laissez infuser 10 minutes, puis procéder au gargarisme.

Infusion de thym, citron et miel

- **1 cuillère à soupe de feuilles de thym**
- **Le jus d'un demi-citron**
- **1 cuillère à soupe de miel de romarin**
- **1 tasse d'eau minérale**

Faites bouillir 1 tasse d'eau minérale, puis ajoutez-y 1 cuillère à soupe de feuilles de thym. Laissez infuser pendant 10 minutes, puis filtrez la préparation. Ajoutez le jus d'un demi-citron et 1 cuillère à soupe de miel de romarin. Remuez bien et buvez à petites gorgées.

Vive la propolis

- **8 gouttes d'extrait de propolis**
- **1 tasse d'eau minérale**

Faites bouillir 1 tasse d'eau minérale, puis ajoutez-y 1 cuillère à soupe de feuilles de thym. Laissez infuser pendant 10 minutes, puis filtrez la préparation. Ajoutez le jus d'un demi-citron et 1 cuillère à soupe de miel de romarin. Remuez bien et buvez à petites gorgées.

Aphtes

Les aphtes sont de petites lésions de la région buccale provoquées par certains aliments, mais aussi par le stress ou plus simplement par une prothèse dentaire. Ils sont bénins, mais très souvent douloureux. Une bonne hygiène buccale est un premier point important.

Bain de bouche

- **2 cuillerées à café de clous de girofle**
- **Eau minérale**

Faites infuser deux cuillerées à café de clous de girofle dans de l'eau bouillante. Après avoir laissé refroidir, faites un bain de bouche avec l'infusion. Il faut aimer le goût du dou de girofle, ou tout au moins ne pas trop le craindre, mais il possède des vertus anti-inflammatoires et antiseptiques très efficaces.

Décoction

- **Fanes de carottes**
- **Eau minérale**

Incontournable ! Faites bouillir des fanes de carottes dans une casserole et laissez infuser quelques minutes. Filtrez le tout et utilisez la décoction comme bain de bouche.

Cataplasme au thé

- **1 sachet de thé noir naturel**
- **Eau minérale**

Faites légèrement infuser un sachet de thé noir dans de l'eau bouillante, puis laissez refroidir afin d'appliquer ce sachet sur les lésions buccales provoquées par les aphtes. Vous pouvez aussi vous faire un bain de bouche avec l'infusion de thé noir.

Bain de bouche de l'herboriste

- **20 g de feuilles de ronce**
- **20 g de feuilles de sauge**
- **20 g de feuilles de troène**
- **80 g de racines de bistorte**

Prenez 1 cuillère à soupe de ce mélange pour 1 tasse d'eau et faites bouillir le tout pendant 3 minutes. Laissez infuser 10 minutes, puis procédez au bain de bouche. L'opération est à renouveler plusieurs fois par jour pour un traitement efficace.

Un remède tout simple

Mâchez des feuilles de basilic : ses propriétés antispasmodiques et digestives donnent également de bons résultats sur les digestions lentes et difficiles, ainsi que dans les cas de gastrites et autres douleurs d'estomac. Vous pouvez également tester les feuilles de thym, de ronce ou de myrtille.

Arthrite

L'arthrite, du grec *arthron* (articulation), est une inflammation aiguë ou chronique des articulations dont l'origine est rhumatismale ou infectieuse. On emploie aussi le terme de rhumatisme pour désigner ces douleurs qui peuvent apparaître à tout âge, après un effort par exemple, mais plus encore passé la cinquantaine. Avant de recourir à des traitements lourds, aux nombreux effets secondaires, il existe des moyens plus doux qui peuvent permettre de soulager les douleurs. En revanche, il est toujours indispensable d'avoir un suivi médical régulier afin de vérifier l'avancée de l'arthrite.

Application de vinaigre de cidre

- **Eau chaude**
- **Sel marin**
- **Vinaigre de cidre**

Appliquez sur un linge de l'eau chaude additionnée de sel marin. Humectez-le ensuite de vinaigre de cidre et frictionnez-en les zones inflammées. Le vinaigre de cidre favorise le ramollissement des cristaux qui se forment au niveau des articulations et qui sont souvent la cause des douleurs occasionnées.

Les vertus reconnues du vinaigre

Le vinaigre de cidre est très riche en minéraux, dont le chlore, le calcium et le potassium. Il contient aussi des vitamines, des oligoéléments et des acides aminés. Certaines pathologies peuvent se déclarer dans le cas de déficiences en minéraux, que l'on peut aisément éviter grâce au vinaigre. Il est reconnu que le vinaigre est un régénérant énergétique, et qu'il combat les insomnies. Il permet également de minimiser les symptômes des crises d'asthme tout comme ceux de la grippe. Il peut être utilisé dans le soulagement des douleurs dues à l'arthrite. Efficace contre les maux de gorge, il facilite aussi la digestion.

Huile de massage à la camomille

L'huile de camomille permet d'apaiser les douleurs lancinantes dues à l'inflammation des articulations. Pour la fabriquer, remplissez un flacon de fleurs de camomille séchées, que vous trouverez dans les magasins bio. Recouvrez les fleurs d'une huile d'olive certifiée bio et laissez reposer le mélange à l'abri du froid et de la lumière pendant environ 2 semaines. Filtrez la préparation et conservez-la dans un flacon en verre au réfrigérateur.
En utilisant cette huile pour masser les régions inflammées, vous constaterez que ces massages apaiseront les douleurs. N'hésitez pas à renouveler régulièrement les applications pour constater une amélioration.

Cataplasme d'argile

L'argile peut soulager les douleurs dues à l'arthrite. En effet, il est possible d'appliquer des cataplasmes sur les lésions, éventuellement en alternance avec d'autres cataplasmes, de chou, de prêle ou de berce.
Sur les zones inflammées, posez des cataplasmes d'argile froide. En revanche, sur certaines parties du corps plus sensibles (sur la colonne vertébrale par exemple), ou si vous ne supportez pas le froid, optez pour de l'argile réchauffée. Chaque cataplasme doit rester en place au minimum 2 heures, et jusqu'à 4 heures, voire toute la nuit.

Comment faire un cataplasme d'argile ?

Choisissez de l'argile concassée ou en poudre. Celle en poudre est parfois plus facile d'utilisation. À cette argile, verte de préférence, vous ajouterez de l'eau de source, surtout pas d'eau du robinet, souvent trop calcaire. Remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène, pas trop liquide, en vous servant d'une cuillère en bois pour faire le mélange, jamais en métal ou en plastique.

Brûlures

Une brûlure légère, c'est fréquent : en sortant un plat du four, en manipulant un fer à repasser, en s'exposant sans précaution aux rayons du soleil… Une chose demeure commune : la sensation n'est jamais très agréable ! Différentes petites astuces peuvent mettre fin ou atténuer de façon flagrante cette sensation d'échauffement et de lancement.

Important : ce qui suit ne concerne que les brûlures superficielles. Dans tout autre cas, il est vivement recommandé d'aller chez le médecin ou de se rendre au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Cataplasme d'argile verte

Appliquez immédiatement un cataplasme d'argile verte. Si la zone touchée se situe sur les membres inférieurs ou supérieurs, il est parfois plus aisé de plonger la brûlure dans un bain de boue argileuse peu diluée à l'eau minérale. Après 1 heure de pose, rincez à l'eau tiède préalablement bouillie. Sur toute autre partie du corps, il faudra appliquer une gaze entre la partie atteinte et un cataplasme de bonne épaisseur. Renouvelez cette application toutes les heures en jetant à chaque fois le cataplasme utilisé.

Baume à la consoude

- **100 g de poudre de racines de consoude**
- **250 g d'huile de palme**

Faites fondre l'huile de palme au bain-marie, puis ajoutez la consoude et faites cuire à feu très doux pendant 30 minutes. Laissez reposer pendant 12 heures avant de réchauffer la pâte jusqu'à ce qu'elle soit redevenue liquide. Filtrez-la dans un linge très fin et conservez le pot hermétiquement fermé dans un endroit frais à l'abri de la lumière.
Ce baume est très utile pour soulager et cicatriser les brûlures, ainsi que pour lutter contre certaines affections de la peau telles que les dartres ou l'eczéma.

Le truc du dentifrice

Appliquez sur la brûlure du dentifrice, que vous laisserez au moins 1 heure, le temps que les sensations s'atténuent, ou disparaissent. Renouvelez éventuellement l'application après avoir rincé à l'eau fraîche.

Cataplasme au blanc d'œuf

- **1 blanc d'œuf**
- **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**

Montez 1 blanc d'œuf en neige et mélangez-le à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Appliquez le cataplasme sur la brûlure. Pour une meilleure cicatrisation, vous pouvez ajouter à la préparation 3 cuillères à soupe d'huile de lis, ainsi que de la consoude fraîche ; ensuite, mixez le tout avant d'en recouvrir la brûlure.

À appliquer sur les brûlures légères

À appliquer en urgence si vous vous êtes légèrement brûlé : la pulpe d'une pomme de terre crue, de carotte, de citrouille ou de potiron, à maintenir au moyen d'un linge humide, des feuilles fraîches de chou, de plantain ou de salade.
L'idéal est d'avoir dans son jardin un plant d'aloès, dont les vertus apaisantes et cicatrisantes sont largement utilisées en cosmétique. En cas de brûlure, coupez une feuille en deux et appliquez le lait qui en sort.

Huile de millepertuis

- **100 g de millepertuis (fleurs, tiges et feuilles)**
- **1 litre d'huile de sésame**

Faites chauffer l'huile de sésame et le millepertuis au bain-marie à feu très doux pendant 3 heures, en remuant régulièrement. Filtrez la préparation et versez-la dans une bouteille en verre. Fermez hermétiquement et conservez à l'abri de la lumière. Cette huile fait merveille pour guérir les brûlures, cicatriser les plaies, régénérer les tissus superficiels, soulager les douleurs et autres inflammations.

Bain contre les coups de soleil

Dans le cas d'un coup de soleil léger sur une grande partie du corps, diluez dans l'eau tiède d'un bain un verre de vinaigre de cidre et restez-y plongée une vingtaine de minutes. Évitez de vous frictionner avec une serviette de bain et préférez plutôt vous sécher à l'air libre ou tamponnez-vous délicatement pour vous essuyer.
Veillez ensuite à hydrater l'ensemble de votre corps.
Dans le cas d'une brûlure légère, humectez un coton de vinaigre de cidre et tamponnez la lésion.

Circulation

En France, un adulte sur trois souffre d'insuffisance veineuse. Chevilles gonflées et douleurs aux jambes : l'effet jambes lourdes est l'un des premiers signes d'une pathologie bien plus répandue qu'on ne le croit, et pas nécessairement chez les plus de 50 ans ou chez les femmes !

Tisane contre les jambes lourdes

- **10 g de feuilles d'hamamélis**
- **10 g de feuilles de noyer**
- **10 g de feuilles d'ortie**
- **20 g de noix concassées de cyprès**
- **30 g de sommités fleuries d'achillée millefeuille**
- **30 g de racines de petit houx**
- **40 g de feuilles de vigne rouge**

Mettez 1 cuillère à soupe du mélange de plantes par tasse d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 3 minutes, puis laissez infuser 10 minutes. Prenez 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas, pendant une vingtaine de jours.

Huile de massage au citron

- **20 gouttes d'huile essentielle de citron**
- **20 gouttes d'huile essentielle de cyprès**
- **20 gouttes d'huile essentielle de romarin**
- **2 cuillères à soupe d'huile de sésame**

Mélangez 20 gouttes d'huile essentielle de citron, 20 gouttes d'huile essentielle de cyprès, 20 gouttes d'huile essentielle de romarin et 2 cuillères à soupe d'huile de sésame. Une fois les huiles bien amalgamées, versez 10 à 15 gouttes dans l'eau du bain ou procédez au massage des zones à traiter, en insistant sur les avant-bras, les jambes et les pieds. Stimulante énergique de la circulation sanguine, cette huile décongestionne et soulage les jambes lourdes ou les chevilles enflées.

Bain dynamisant de la circulation

- **70 g de feuilles de vigne rouge séchées**
- **30 g de feuilles de romarin séchées**
- **20 g de feuilles de sauge séchées**

Mettez les feuilles de vigne rouge, les feuilles de romarin et les feuilles de sauge dans un sachet de mousseline, une gaze ou un linge fin, et déposez-le au fond de la baignoire avec un peu d'eau très chaude pendant 15 minutes. Faites ensuite couler votre bain. En bains de pieds, de mains, ou complets, ces plantes activent la circulation du sang.

Tisane nettoyante

- **5 g de graines de fenouil**
- **15 g de cerfeuil**
- **10 g de fleurs de camomille**
- **1 tasse d'eau minérale**

Faites bouillir l'eau, puis laissez infuser les plantes pendant 5 minutes avant de boire la tisane. Prenez 1 tasse 2 fois par jour (le matin et le soir) pendant 20 jours, puis faites une pause de 5 jours avant de recommencer la cure.

Constipation

Phénomène de société qui atteint entre 10 et 30 % de la population, la constipation est bien souvent due à un manque d'exercice et révèle un transit intestinal paresseux. Avant toute chose, veillez à avoir une alimentation saine, riche en fibres ainsi qu'en eau, et à faire de l'exercice physique quotidiennement. Il n'en demeure pas moins qu'après une station assise prolongée, lors d'un voyage en train, en voiture ou en avion, il peut arriver d'être constipé, même si vous n'y êtes pas sujet habituellement.

Huile d'olive au petit déjeuner

Certes, il peut y avoir mieux comme petit déjeuner, mais il a été prouvé qu'absorber à jeun 1 cuillère à soupe d'huile d'olive permettait de fréquenter les toilettes de façon régulière.

Un grand verre d'eau

Le matin, buvez à jeun, avant même d'avoir posé un pied au sol, un grand verre d'eau fraîche, riche en magnésium. Attendez quelques instants avant de vous lever et commencez votre programme habituel. Bien sûr, boire de l'eau tout au long de la journée est aussi favorable à un meilleur transit intestinal !

Bouillon aux herbes

- **60 g d'oseille**
- **30 g de laitue**
- **20 g de cerfeuil**
- **20 g de poireau**
- **1,5 litre d'eau**

Faites cuire les plantes pendant 2 heures dans 1,5 litre d'eau à feu doux. À la fin de la cuisson, ajoutez 1 pincée de sel et un peu de beurre.

Régime pruneaux

Imparable : mangez des pruneaux, régulièrement, sous n'importe quelle forme, en compote, en jus de fruits ou en fruit, tout simplement. Efficace à 100 %.

Pollen

Si vous n'êtes pas allergique, le pollen est un remède idéal contre la constipation, grâce à sa richesse en fibres. Optez pour le pollen en pelotes, si possible multicolore, qui est le gage qu'il provient de plusieurs fleurs, et que sa composition est donc suffisamment variée.
Prenez 3 cuillères à café rases de pollen, le matin de préférence. Si vous n'aimez pas le goût, diluez-les dans un verre de jus de fruits.

Infusion de fleurs de pêcher

- **1 cuillère à café de feuilles ou de fleurs de pêcher**
- **1 tasse d'eau minérale**

Faites bouillir l'eau puis, hors du feu, faites-y infuser 1 cuillère à café de feuilles ou de fleurs de pêcher pendant 10 minutes. Prenez une ou deux tasses par jour après les repas.
Fleurs et feuilles de pêcher sont légèrement laxatives, elles sont parfaites pour les personnes aux intestins fragiles, les enfants et les personnes âgées.

Décoction de bourdaine

- **1 cuillère à café d'écorce de bourdaine séchée**
- **1 tasse d'eau minérale**

Faites bouillir 1 cuillère à café d'écorce de bourdaine séchée et 1 tasse d'eau pendant 5 minutes. Laissez macérer à froid pendant 3 minutes, filtrez et buvez la décoction le soir au coucher.
L'écorce de bourdaine est l'un des plus efficaces laxatifs doux, qui agit sans irritation ni accoutumance. Attention, il faut bien la doser, car utilisée à forte dose, elle se transforme en puissant purgatif.

Dents

Pendant longtemps, le dentiste fut la personne que l'on allait consulter seulement lorsqu'une douleur se faisait trop intense et qu'il y avait peu de solutions, sinon d'extraire la ou les dents négligées. Aujourd'hui, les habitudes ont changé, car on va voir son dentiste une ou deux fois par an pour des visites de routine. C'est bien là le meilleur moyen de conserver des dents saines. De belles dents, c'est aussi conserver leur blancheur, car le thé, le café ou encore le tabac altèrent souvent leur coloration.

Argile pour sourire éclatant

- **2 cuillères à café d'argile verte**
- **1 cuillère à café de bicarbonate de soude**
- **1 jus de citron**
- **Eau minérale**

Depuis bien longtemps, on utilise l'argile verte additionnée à du jus de citron comme dentifrice. Efficace, il nettoie, désinfecte et en plus rend un sourire à l'émail éclatant. Bien sûr, ce dentifrice maison est à utiliser régulièrement. Cette pâte à dentifrice est aussi efficace pour les gencives : pas de belles dents sans des gencives robustes !

Bain de bouche à la sauge

- **20 g de feuilles de sauge**
- **50 cl d'eau**

Faites bouillir 50 cl d'eau, ajoutez 20 g de feuilles de sauge hors du feu, puis laissez infuser pendant 30 minutes. Filtrez et procédez au bain de bouche. Stimulante, la sauge tonifie les gencives et calme leur inflammation.

Bicarbonate de soude

Le bicarbonate de soude, en vente en pharmacie, est un remède excellent pour redonner de l'éclat à l'émail de vos dents.

Cataplasme à la figue

- **1 figue sèche**
- **15 cl de lait**

Coupez 1 figue sèche en deux et faites-la cuire dans 15 cl de lait. Appliquez ensuite la figue encore chaude sur la zone de gencive à traiter et laissez-la le plus longtemps possible. Renouvelez autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que le mal disparaisse. Cette préparation est idéale dans le cas d'une gencive fortement irritée, ou pour faire « mûrir » un abcès.

En cas de rage de dents

Le clou de girofle fait des merveilles pour calmer la douleur d'une rage de dents, grâce à sa forte teneur en essence antiseptique et anesthésiante, l'eugénol. Le goût est certes très fort, mais mâché pendant un épisode dentaire douloureux, il est souverain ! Attention, il ne soignera en revanche pas la cause de votre rage de dents.

Diarrhées

Il s'agit des diarrhées dites occasionnelles, car dans d'autres cas, il est impératif d'aller consulter un médecin. La diarrhée se définit comme une émission de selles trop liquides et qui ne peuvent être retenues. Vous allez alors à la selle plus qu'à l'accoutumée, à raison de trois voire même cinq fois par jour. Épuisantes, contraignantes, il faut vite les enrayer.

Eau argilée à l'infusion de ronce

- **1 à 2 cuillères à café d'argile blanche**
- **Eau minérale**
- **Infusion de ronce**

Deux à trois fois par jour, absorbez un verre d'eau argilée à base d'argile blanche, à laquelle vous additionnerez de l'infusion de ronce.
Pour réaliser l'eau argilée, diluez le soir dans un demi-verre d'eau minérale 1 à 2 cuillères à café d'argile blanche. Remuez bien la préparation. Le lendemain matin, à jeun, buvez l'eau à laquelle vous aurez ajouté l'infusion de ronce, sans consommer l'argile qui s'est déposée au fond du verre.

Tisane de miel

- **3 cuillères à soupe de miel**
- **Eau chaude**

Diluez 3 cuillères à soupe de miel dans de l'eau chaude et buvez la préparation. Le miel possède de nombreuses vertus, dont celle d'être un antibactérien puissant.
En passant dans l'intestin, il réhydrate et désinfecte. Recommencez le traitement jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

Eau de cuisson du riz

- **1 verre de riz**
- **2 verres d'eau**
- **1 pincée de sel**

Dans une casserole, versez 1 verre de riz et 2 verres d'eau. Ajoutez 1 pincée de sel et laissez cuire l'ensemble jusqu'à ce que votre riz soit bien cuit. Ôtez le riz et conservez l'eau de cuisson, à laquelle vous pouvez ajouter un peu de sucre. Chaude ou froide, cette eau de cuisson doit se boire afin que les effets de la diarrhée soient contrés. D'autre part, n'oubliez pas qu'il faut toujours boire beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation, qui intervient très vite en cas de diarrhées aiguës.

Décoction de myrtille

- **1 cuillère à soupe de myrtilles séchées**
- **1 tasse d'eau minérale**

Faites bouillir l'eau et les baies pendant 8 minutes. Laissez reposer pendant 10 minutes, puis filtrez la préparation avant de la boire. Prenez 5 tasses par jour jusqu'à la disparition des diarrhées. Les baies de myrtille sont adoucissantes et antiseptiques de l'estomac et de l'intestin. Elles stoppent les diarrhées et les dysenteries. Les feuilles peuvent également être utilisées en infusion, à raison de 2 cuillères à soupe par tasse.

Tisane de coing

- **2 coings**
- **75 cl d'eau**

Lavez les coings pour ôter toutes les peluches, puis coupez-les en cubes grossiers. N'enlevez pas la peau, ni les pépins. Portez l'eau à ébullition avec les coings et laissez cuire 30 minutes. Filtrez la préparation et buvez-en régulièrement un grand verre tout au long de la journée.
Le coing est un très bon régulateur du transit intestinal. En effet, les pectines qu'il contient ne sont pas digérées dans le tube digestif et forment un gel dans l'intestin, qui ralentit le transit et stoppe donc la diarrhée.
Vous pouvez également consommer de la gelée de coing, ou de la compote de pommes et de coings.

Digestion (mauvaise)

Une mauvaise digestion, si elle est occasionnelle, est souvent due à une mauvaise alimentation, trop riche, trop épicée, ou tout simplement de repas pris trop rapidement. Il est évident que si les troubles sont gênants ou douloureux, il est préférable de prendre rendez-vous chez votre médecin. En revanche, il est fréquent que ces troubles soient bénins et ne nécessitent pas de traitements lourds.

Solution à boire

- **1 verre d'eau minérale**
- **1 cuillère à café de vinaigre de cidre**
- **1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude**

Vous pouvez vous préparer le mélange qui suit : dans 1 verre d'eau, additionnez 1 cuillère à café de vinaigre de cidre et 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude (en vente en pharmacie). Mélangez le tout et absorbez-le. En quelques minutes, vos douleurs d'estomac s'évanouiront.

Cure d'eau argilée

Si vous avez une tendance aux brûlures d'estomac et après vous être assuré auprès de votre médecin qu'il n'y a pas d'ulcère, vous pouvez absorber quotidiennement de l'eau argilée à base d'argile blanche, pendant 3 semaines, avant ou après chaque repas (voir la recette, p. 24). Pour optimiser ce traitement, il est impératif de proscrire tout aliment acide de votre alimentation et de ne pas prendre d'alcool, de sodas, de jus de fruits (orange, citron, pamplemousse) ni de thé.

Infusion de camomille

- **10 à 15 g de fleurs de camomille**
- **1 litre d'eau minérale**

Prenez 10 à 15 g de fleurs de camomille séchées pour 1 litre d'eau bouillante et laissez infuser pendant 10 minutes, de préférence avec une plante aromatique ou stomachique (anis ou angélique). À prendre si possible une demi-heure avant les repas. Mais vous pouvez également la prendre après.

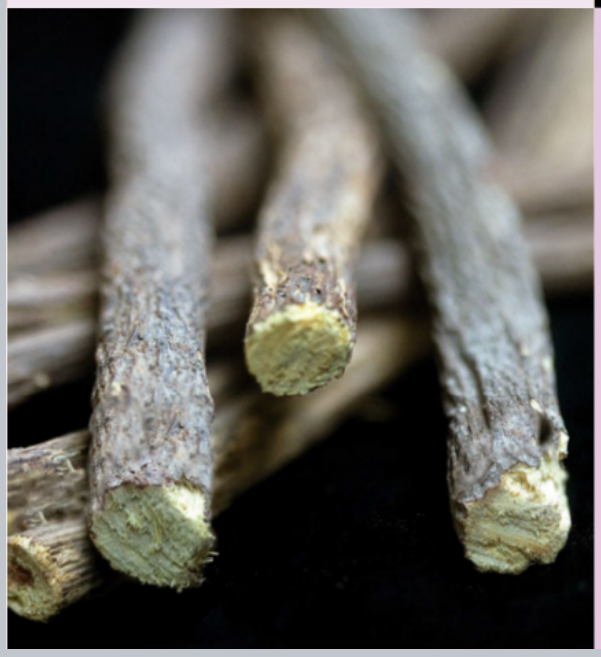
Tisane de badiane

- **8 à 10 étoiles d'anis**
- **Eau**

Mixez de 8 à 10 étoiles d'anis (badiane), que vous laissez ensuite infuser pendant 15 minutes dans de l'eau bouillante. Absorbez un verre de cette tisane plusieurs fois par jour, avant ou après les repas. Efficace et absolument divin… surtout lorsqu'on aime l'anis étoilé.

Graines d'anis

L'anis possède des vertus telles qu'il se montre efficace pour une bonne digestion et d'autre part très pratique. Il vous suffit pour cela de mâcher quelques graines d'anis, qui non seulement donne une bonne haleine, mais en plus permet une bonne digestion.



Tisane de réglisse

- **2 ou 3 racines de réglisse**
- **25 cl d'eau**

Manger de la réglisse est souverain pour venir à bout des maux d'estomac ou d'une mauvaise digestion. Il est aussi possible de faire de la tisane de réglisse. Pour cela, achetez deux ou trois racines de réglisse en pharmacie ou dans les magasins bio, et faites-les bouillir pendant 5 minutes dans de l'eau. Laissez ensuite infuser environ 15 minutes.
Pour ceux et celles qui aiment son goût bien particulier, cette tisane peut se consommer même pour se désaltérer.

Attention !

Consommer trop de réglisse peut provoquer de l'hypertension artérielle sur des individus déjà sujets à de l'hypertension.

Grippe

La grippe est une maladie infectieuse et contagieuse dont les symptômes sont une élévation rapide de la température, des courbatures, des maux de tête, pouvant se compliquer par une bronchite et de la toux.

Boisson antivirale aux épices

- **1 pincée d'écorce de cannelle**
- **2 feuilles de laurier-sauce**
- **3 baies de genévrier**
- **2 clous de girofle**
- **1 pincée de fleurs de tilleul**
- **1 tasse d'eau minérale**

Faites bouillir 1 tasse d'eau, puis ajoutez tous les ingrédients et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes. Filtrez, sucrez avec un peu de miel et buvez. Vous pouvez prendre de 1 à 2 tasses par jour de cette boisson épicée pour mieux vous défendre en période d'hiver ou d'épidémie.

Faire tomber la fièvre

- **10 g de fleurs de tilleul**
- **20 g de feuilles de buis**
- **20 g de baies de genévrier**
- **30 g de racines d'impératoire**
- **40 g de sommités de bourrache**
- **40 g de fleurs de sureau**

Faites bouillir de l'eau pendant 2 minutes, puis laissez infuser 1 cuillère à soupe du mélange de plantes par tasse. Prenez plusieurs tasses chaudes par jour.
Cette préparation à base de plantes sudorifiques va vous aider à faire tomber la fièvre en activant la transpiration.

Décoction d'écorces de sureau

- **1 cuillère à soupe d'écorces de sureau**
- **1 tasse d'eau minérale**

Faites bouillir l'eau avec les écorces de sureau pendant 3 minutes, puis laissez reposer pendant 5 minutes. Filtrez et buvez la décoction à raison de 1 à 4 tasses par jour.
Les écorces et les fleurs de sureau sont sudorifiques et diurétiques, on les utilise donc chaque fois que l'élimination de toxines par la transpiration est nécessaire : début de grippe, fièvre, affection des bronches.

Gueule de bois

Hydratez-vous

Une solution très simple consiste à s'hydrater très régulièrement pendant votre repas arrosé : pour chaque verre de vin que vous prenez, buvez un verre d'eau. Avant de vous coucher, prenez une tisane d'anis étoilé, de fenouil ou de pissenlit.

Ce terme populaire est bien connu et beaucoup ont été victimes de ce trouble qui donne la nette impression d'avoir un peu trop abusé des bonnes choses la veille : apéritif et cacahuètes, alcool et bons vins, cuisine exagérément riche, desserts copieux, digestifs… Une sensation de trop-plein qui ne passe pas ! Si vous êtes du genre à aimer faire la fête, respectez seulement ces petits remèdes qui vous éviteront d'être « englué » toute la journée du lendemain.

Tisane de pissenlit

Procurez-vous des racines de pissenlit, sèches de préférence (ainsi vous en aurez toujours chez vous au cas où !), ou fraîche si à votre retour vous en trouvez sur votre chemin… Faites-les infuser 15 minutes dans de l'eau bouillante et absorbez cette boisson par petites gorgées. Contrairement à l'alcool, qu'il faut boire avec modération, vous pouvez boire votre infusion de pissenlit en quantité illimitée. En effet, l'action drainante du pissenlit permet de stimuler les sécrétions biliaires, et ainsi de purifier votre organisme.

Haleine (mauvaise)

Ce fait gênant est dans 90 % des cas causé par le développement de bactéries sur la surface de la langue. Elles peuvent avoir différentes origines, souvent alimentaires : café, alcool, tabac, mais aussi des aliments réputés pour donner une mauvaise haleine, comme l'ail, la charcuterie ou le fromage.

Croquer des grains de café

Croquer des grains de café assainit l'haleine. C'est efficace, mais cela n'est pas toujours plaisant, surtout si l'on craint le goût du café.

Mâcher un clou de girofle

Mâcher un clou de girofle permet d'assainir et de « désodoriser » la bouche. Le clou de girofle a certes des vertus antiseptiques, mais le hic, c'est que l'on a toujours l'impression que vous sortez de chez le dentiste.

Mâcher des graines d'anis

Mâcher des graines d'anis permet non seulement d'apporter une odeur plaisante à votre haleine, mais en plus facilite la digestion.

Dentifrice à la fraise

Obtenez un excellent dentifrice rafraîchisseur de l'haleine en broyant une fraise mûre et en en enduisant une brosse à dents. Rincez-vous bien la bouche après le brossage.

Mauvaise haleine

Pour combattre la mauvaise haleine, essayez le dentifrice à l'argile verte. Pour se faire, mélangez 2 cuillères à café d'argile verte et 1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire. Ajoutez 3 clous de girofle broyés finement, puis de l'eau minérale afin d'obtenir une pâte lisse.

Astuce

Si le goût du dentifrice ne vous convient pas, vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle d'anis, de réglisse ou de citron par exemple.

Inflammation des yeux

Orgelet, blépharite, conjonctivite… autant d'inflammations des paupières et des yeux qui peuvent devenir extrêmement gênantes. Pour en venir à bout, il est important d'activer l'élimination et d'assurer un meilleur confort à vos yeux, agressés par la pollution, la luminosité des écrans et des néons.

Compresses pour l'orgelet

- **10 g de fleurs de camomille romaine**
- **10 g de feuilles de basilic**
- **10 g de thym**
- **1 tasse d'eau minérale**

Faites bouillir l'eau, puis ajoutez les plantes hors du feu. Laissez infuser pendant 10 minutes, filtrez, puis bassinez l'orgelet avec la préparation.

Compresses pour la conjonctivite

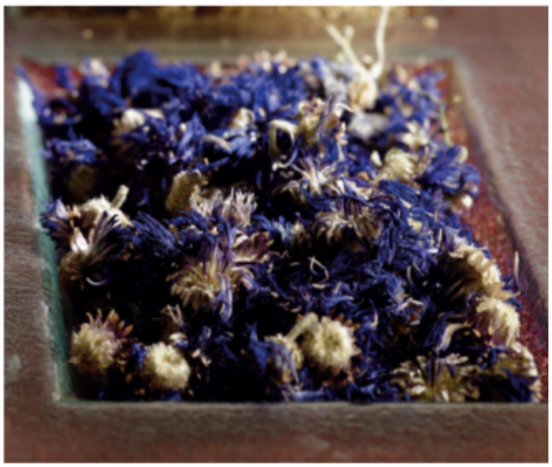
- **20 g de fleurs de souci**
- **1 tasse d'eau minérale**

Faites bouillir l'eau, ajoutez ensuite 20 g de fleurs de souci. Laissez infuser pendant 10 minutes, filtrez, puis faites des compresses sur l'œil atteint.

Eau de bleuet

- **50 g de fleurs de bleuet**
- **50 cl d'eau minérale**

Portez l'eau à ébullition, puis laissez infuser les fleurs de bleuet à feu doux pendant une dizaine de minutes. Filtrez la préparation et versez dans une bouteille en verre que vous conserverez à l'abri de la lumière. Appliquez en compresses sur les yeux fatigués pour les soulager et adoucir l'inflammation.



Insomnies

Du latin *insomnia* (privé de sommeil), l'insomnie est un mal courant de nos jours, souvent causé par un stress trop important. Certaines insomnies sont liées à des pathologies plus lourdes, qu'il est préférable de traiter par le biais d'un médecin, qui pourra en diagnostiquer les causes réelles. En revanche, si vous souffrez de façon occasionnelle de difficultés à vous endormir, ou d'un sommeil interrompu en pleine nuit, il y a peut-être quelques remèdes très simples à mettre en pratique avant d'employer les grands moyens.

Lait chaud

Buvez un verre de lait chaud additionné de quelques gouttes de fleur d'oranger ou de 1 cuillère à café de miel, aux vertus sédatives, puis attendez que Morphée vienne vous surprendre.

Oreiller bienfaisant

Garnissez un oreiller avec les plantes suivantes séchées, au choix ou en mélange : fleurs de lavande, thym, cônes de houblon, fleurs d'aspérule odorante, fleurs de tilleul. Leurs vertus sédatives et apaisantes vous permettront d'avoir enfin un sommeil profond et réparateur.

Massage à l'huile de lavande

- **50 g de sommités de lavande vraie**
- **50 cl d'huile d'amande douce**

Faites chauffer au bain-marie pendant 2 heures à feu doux les sommités de lavande et l'huile d'amande douce. Laissez refroidir, filtrez, et versez dans une bouteille en verre. Un massage de la plante des pieds, du thorax ou de la colonne vertébrale avec cette huile vous aidera à lutter contre l'insomnie.

Soupe aux orties

- **1 saladier de jeunes feuilles d'orties**
- **4 à 5 pommes de terre coupées en dés**
- **1 oignon émincé**
- **2 gousses d'ail hachées**
- **75 cl d'eau bouillante**
- **Huile d'olive**
- **Sel, poivre**

La soupe aux orties a toujours eu des vertus apaisantes. Pour la confectionner, prélevez la partie supérieure des orties. Triez en éliminant les tiges et les feuilles abîmées, puis rincez à l'eau vinaigrée pour éliminer les insectes. Hachez grossièrement les feuilles.
Faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive, puis ajoutez les pommes de terre et les orties. Ajoutez 75 cl d'eau bouillante et laissez cuire 12 minutes à feu doux. Salez, poivrez et mixez le tout avant de déguster.

Infusions de tilleul et de camomille

- **4 à 8 fleurs de camomille romaine séchées**
- **3 à 5 fleurs de tilleul**
- **1 cuillère à café de miel**

La fleur de tilleul est la panacée des fatigues nerveuses, elle calme, détend, repose et facilite le sommeil sans risque d'accoutumance.
Faites-vous tous les soirs une infusion de tilleul ou de camomille, additionnée de 1 cuillère à café de miel.
Peu à peu, vous aurez un sommeil plus doux.

Lavande miraculeuse

Quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur votre oreiller ou sur un mouchoir, à respirer lorsque vous vous couchez, vous aideront à apaiser les angoisses et le stress qui pourraient perturber votre sommeil.
Dans un diffuseur d'huiles essentielles, déposez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande 30 minutes avant l'heure du coucher : les effets calmants seront encore plus rapides.

Hémorroïdes

Sujet tabou, les hémorroïdes touchent pourtant un grand nombre de personnes, puisque un Français de plus de 50 ans sur deux en souffrirait. Il s'agit d'une dilatation des veines de la zone anale et des muqueuses l'entourant. Cette dilatation entraîne la formation de petites « boules » dont le volume est variable d'une personne à une autre.

Cataplasme d'oignon

Après l'avoir épluché, faites cuire un oignon frais à la vapeur. Écrasez-le ensuite afin d'obtenir une purée et appliquez la pâte comme cataplasme sur les hémorroïdes tout en restant allongé.

Cataplasme d'argile

Il est recommandé, en cas de crise ô combien douloureuse, d'appliquer un cataplasme d'argile verte sur la zone à traiter, ainsi que sur ses contours.
Le soir, vous procéderez préalablement à un lavage de la zone avec de l'eau argilée, à laquelle vous aurez ajouté 1 pincée de sel marin. Après quoi, vous pourrez appliquer un cataplasme froid d'argile verte, que vous conserverez toute la nuit. Au matin, faites un bain de siège à l'eau fraîche après avoir ôté le cataplasme.

Cure d'eau argilée

Vous pouvez traiter ce problème avec une cure d'eau argilée (voir la recette, p. 24), à raison de 3 verres par jour pendant 3 semaines sur 3 mois. Vous alternerez 3 mois de traitement puis 3 semaines de pause.
Ce traitement naturel s'adresse aux personnes dont le problème d'hémorroïdes est récurrent et qui ont besoin d'un traitement régulier.

Les vertus de l'oignon

L'oignon est considéré comme un remède efficace à beaucoup de maux. Il contient des enzymes, les oxydases et les diastases, qui sont de véritables aspirateurs à microbes. Efficaces contre la toux, ses composants à base de soufre facilitent l'expectoration des glaires, permettant de minimiser l'infection ou de la voir disparaître rapidement.

Maux de gorge

Le mal de gorge, en période hivernale, ou tout simplement une irritation du fond de gorge due à une climatisation en voiture, n'est autre qu'une inflammation des muqueuses qui ont été un peu malmenées. S'il n'y a pas de symptômes persistants, il est tout à fait possible de remédier à ces maux de gorge de façon naturelle.

Gargarismes au vinaigre de cidre

- **2 cuillères à café de vinaigre de cidre**
- **1 tasse d'eau tiède**

Le vinaigre de cidre est un excellent antiseptique. Il suffit pour cela d'additionner 2 cuillères à café de vinaigre à 1 tasse d'eau tiède, à prendre en gargarisme pour éradiquer le mal de gorge. Vous pouvez renouveler l'opération toutes les heures et espacer le traitement jusqu'à disparition de la gêne.

Gargarismes au gros sel

- **1 bonne pincée de gros sel**
- **1 verre d'eau tiède**

Ce remède s'avère très efficace et s'utilise depuis fort longtemps. Additionnez à 1 verre d'eau tiède 1 bonne pincée de gros sel. Après dissolution du sel, faites un gargarisme avec ce mélange. Renouvelez le gargarisme plusieurs fois dans la journée.

Vous avez dit bizarre ?

Au XVIII[e] siècle, certains remèdes étaient très farfelus et l'on a du mal à comprendre l'efficacité de ces « fantaisies » qui étaient bien souvent prises au sérieux. Pour exemple, l'un des remèdes prescrit pour combattre des coliques était d'ingérer les intestins et de la fiente de loup desséchés. On prétendait même que ce « traitement » se révélait encore plus efficace si des os mal mastiqués par l'animal étaient présents dans les déjections !

Gargarismes au citron

- **1 jus de citron**
- **1 verre d'eau tiède**
- **1 cuillère à café de miel liquide**

Toujours sous forme de gargarisme, pressez le jus de 1 citron dans 1 verre d'eau tiède. Mélangez le tout. Vous pouvez aussi ajouter à ce mélange 1 cuillère à café de miel liquide.

Cataplasme d'argile verte

Il est très bénéfique, en usage externe, d'appliquer un cataplasme d'argile verte. Pour cela, préparez une pâte onctueuse, mais pas trop liquide (voir la recette p. 15). Utilisez le mélange froid et appliquez-le sur un linge autour de votre cou. Faites tenir au moyen d'un foulard en coton et conservez-le 2 heures environ. Dès que la sensation de fraîcheur disparaît, renouvelez l'application avec un nouveau cataplasme.

Maux de tête

Le mal de tête ? Chacun de nous a été victime dans sa vie de ce mal lancinant, épuisant parfois, qui vous empêche de vous concentrer ou tout simplement de vous détendre. S'il existe beaucoup de produits pharmaceutiques pour combattre les maux de tête, ils peuvent avoir des conséquences sur d'autres parties de l'organisme : maux d'estomac, etc. Essayez donc les remèdes naturels !

Mâcher des feuilles de camomille

Pour vaincre la migraine, il est recommandé de mâcher très régulièrement des feuilles de camomille de façon quotidienne pendant plusieurs semaines, ou toute l'année si vous êtes sujet aux migraines régulièrement.
Depuis le XVIII[e] siècle, la camomille est considérée comme l'antimigraineux par excellence. En effet, ses vertus anti-inflammatoires permettent d'agir en douceur sur la contraction des vaisseaux sanguins, qui entraîne ces douleurs violentes. Il est stipulé qu'une utilisation régulière permet d'avoir de meilleurs résultats. Si vos migraines arrivent à période régulière, il est conseillé de commencer à prendre des feuilles de camomille de 4 à 6 semaines avant. Vous pouvez désormais trouver de la camomille en capsule à absorber si vous ne voulez pas ressembler à un ruminant !

Rondelles de pomme de terre

Assez étrange, certes, mais pourtant efficace. Appliquez des rondelles de pommes de terre crues sur le front et sur la nuque dans le cas de migraines ou de maux de tête. On attribuerait à la pomme de terre et à l'amidon qu'elle contient des vertus anti-inflammatoires. Le seul impératif est de rester allongé.

Quand la médecine approuve

L'Escop *(European scientific cooperative on phytotherapy)* et l'OMS (Organisation mondiale de la santé) ont reconnu l'efficacité des feuilles de grande camomille pour la prévention de la migraine.

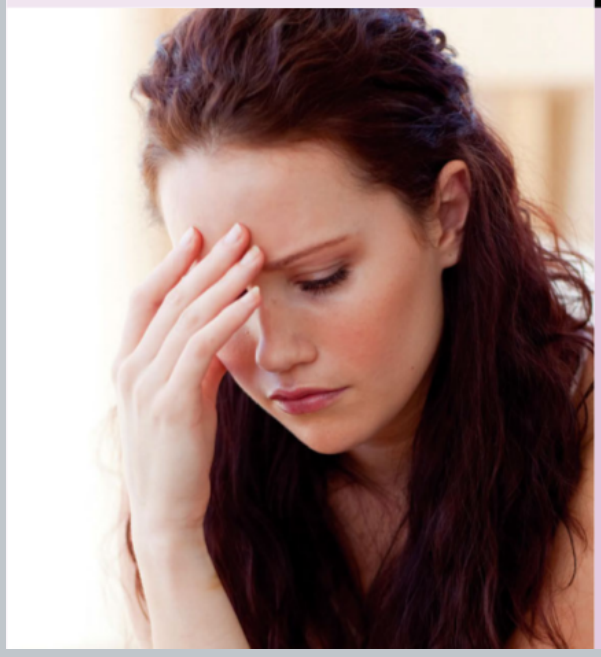
Inhalation au vinaigre de cidre

Additionnez en quantités égales de l'eau chaude à du vinaigre de cidre et inhalez pendant une dizaine de minutes les vapeurs émises.

Décoction de valériane

- **1 cuillère à café de racines de valériane**
- **1 tasse d'eau minérale**

Faites bouillir 1 cuillère à café de racines de valériane et 1 tasse d'eau pendant 5 minutes. Laissez macérer à froid pendant 5 minutes, filtrez, et buvez la décoction le soir au coucher.
Plante calmante bien connue, la valériane facilite le sommeil, détend et repose : elle est donc tout indiquée dans le cas de maux de tête dus au stress ou à l'énervement.



Cataplasme d'argile froide

Placez sur votre front et sur votre nuque un cataplasme d'argile froide et laissez reposer ainsi jusqu'à ce que la sensation de fraîcheur disparaisse. Si vous ressentez toujours la douleur, renouvelez l'opération jusqu'à sa disparition.

Lavande en massage ou en infusion

Frictionnez-vous les tempes avec quelques gouttes d'huile de lavande, ou prenez 2 gouttes d'huile essentielle de lavande sur un sucre. Vous pouvez également faire une infusion en laissant infuser 1 cuillère à café de sommités de lavande dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez et buvez.

Piqûres d'insectes

Si les guêpes piquent pour se défendre lorsqu'elles se sentent en danger, les moustiques femelles piquent quant à elles pour se nourrir de sang. Il faut aussi savoir que certains épidermes attirent davantage les moustiques que d'autres. Ce peut être dû à une odeur de peau ou à un pH plus ou moins acide.

Soulager les piqûres de guêpe

Si vous êtes victime d'une piqûre de guêpe, prenez un oignon que vous couperez en deux après l'avoir épluché et frictionnez la piqûre pendant environ 10 minutes. La douleur et l'inflammation seront minimisées, voire disparaîtront.

Neutraliser le venin des insectes

Indispensable lorsque vous partez en randonnée, munissez-vous d'un flacon de vinaigre de cidre. En effet, il a la propriété de neutraliser le venin d'un grand nombre de « bestioles » susceptibles de vous piquer : araignées, fourmis, guêpes, et bien sûr moustiques. Le vinaigre de cidre est également efficace contre les brûlures de méduse si la lésion n'est pas trop étendue.

Répulsif antiguêpes

Une recette très simple et extrêmement efficace consiste à frotter les parties de peau nue (bras, cou, jambes) avec des feuilles de tomate. Résultat garanti : les guêpes ne viendront pas vous voir !

Huile de lis

- **100 g de pétales de fleurs de lis**
- **1 litre d'huile de sésame**

Faites chauffer l'huile de sésame et les pétales de fleurs de lis u bain-marie à feu très doux pendant 3 heures, en remuant régulièrement. Filtrez la préparation et versez-la dans une bouteille en verre. Fermez hermétiquement et conservez à l'abri de la lumière. Cette huile est idéale pour soulager les douleurs et autres inflammations.

Lotion antimoustiques

- **20 gouttes d'huile essentielle de citronnelle**
- **10 gouttes d'huile essentielle de géranium**
- **2 cl d'huile de ricin**
- **5 cl de vinaigre de cidre**
- **10 cl d'eau de lavande**

Mélangez bien tous les ingrédients, en veillant à ce que les huiles essentielles s'amalgament bien. Agitez le flacon avant de faire usage de la lotion, qui est utile non seulement pour éloigner les moustiques, mais également pour soulager l'irritation de leurs piqûres si quelques téméraires se risquaient néanmoins à vous approcher.

Soulager les piqûres de moustique

Si vous avez du persil frais, frictionnez vos piqûres de moustique énergiquement pendant 1 minute environ et laissez ensuite sécher à l'air libre pendant 1 heure. La sensation de démangeaison aura complètement disparu.

Géranium antimoustique

Le géranium a pour propriété d'éloigner les moustiques, mais plus encore de calmer les piqûres de cet insecte malveillant. Pour ce faire, cueillez une fleur de géranium et écrasez les pétales entre vos doigts. Appliquez le pétale écrasé sur la ou les piqûre(s). La douleur disparaîtra presque instantanément.

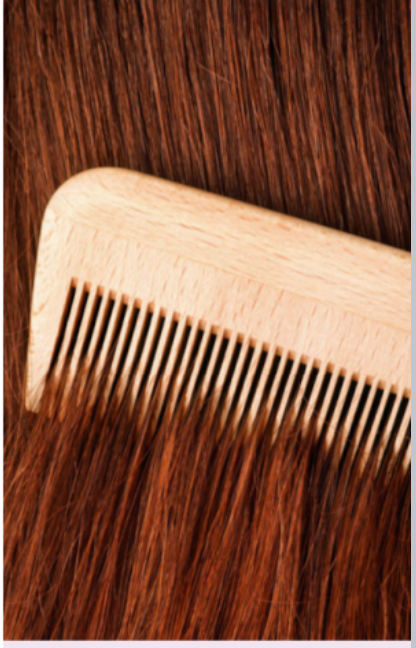
Poux

Les poux ont toujours été un fléau, et ce depuis de nombreux siècles. Rares sont les têtes qui ont échappé à ces envahisseurs, qui résistent à nombre de traitements. Essayez des méthodes plus saines pour le cuir chevelu et les cheveux, qui ont fait leur preuve.

Application d'huile d'olive aux huiles essentielles

- **60 ml d'huile d'olive**
- **10 à 15 gouttes d'huile essentielle de tea tree**

Dans 60 ml d'huile d'olive, diluez de 10 à 15 gouttes d'huile essentielle de lavande ou de tea tree. Appliquez raie par raie ce mélange, au moyen d'un pinceau ou d'une éponge à démaquillage, puis laissez agir de 1 à 2 heures, en prenant soin de recouvrir le cuir chevelu d'une charlotte ou d'un papier d'aluminium. Démêlez ensuite les cheveux avec un peigne fin que vous prendrez soin de rincer à l'eau très chaude après chaque passage. Renouvelez l'opération autant de fois qu'il vous semble utile avant de procéder au rinçage à l'eau claire vinaigrée des cheveux et du cuir chevelu. N'oubliez pas que si les poux préfèrent « gambader », les lentes, pour leur part, se tiennent au chaud, collées au cuir chevelu. C'est sur ce lieu stratégique qu'il va falloir être vigilant, afin de ne pas en laisser au hasard. Rincez ensuite à l'eau chaude avec un shampooing doux, en massant bien le cuir chevelu pour achever de décoller les lentes récalcitrantes.



Masque antipoux

- **10 cl d'huile d'amande douce**
- **25 gouttes d'huile essentielle de romarin**
- **25 gouttes d'huile essentielle de lavande**
- **10 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat**
- **10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus globulus**

Mélangez tous les ingrédients, en veillant au bon amalgame des huiles essentielles, puis appliquez le masque raie par raie, avant de couvrir la tête d'un bonnet de bain ou d'une charlotte. Laissez poser une vingtaine de minutes au maximum avant de rincer et de procéder au shampooing.

Application de vinaigre de cidre

Faites chauffer du vinaigre de cidre, puis appliquez-le sur l'ensemble de la chevelure en procédant mèche par mèche, afin de bien répartir le liquide. Peignez avec un peigne fin que vous prendrez soin de rincer à l'eau très chaude après chaque passage, afin d'éliminer les lentes, puis rincez à l'eau claire. Renouvelez l'application le lendemain et le surlendemain, jusqu'à disparition totale des intrus. Plutôt que d'abîmer les cheveux de votre enfant avec des traitements trop chimiques, vous constaterez au contraire que les cheveux deviennent brillants…

Vinaigre de tanaisie

- **10 gouttes d'huile essentielle de lavande**
- **80 g de fleurs de tanaisie**
- **75 cl de vinaigre de cidre**

Laissez macérer les ingrédients pendant 15 jours dans un bocal, à l'abri de la lumière et dans une pièce à la température constante. Filtrez, puis mettez en bouteille. Ajoutez 2 ou 3 cuillères à soupe de ce vinaigre à la dernière eau de rinçage.

Antipoux

Dans 250 ml de shampooing à usage fréquent, ajoutez 5 ml d'huile essentielle de lavande, 1 ml d'huile essentielle de clou de girofle, 5 ml d'huile essentielle de tea tree et 1 ml d'huile essentielle d'ylang-ylang. Utilisez ce mélange pour laver la tête en frictionnant bien au niveau du cuir chevelu, jusqu'à disparition totale des lentes et des poux.

Rhume

Le rhume est une maladie infectieuse virale des voies respiratoires supérieures, dont les principaux symptômes sont des éternuements, de la toux, un nez bouché, puis un écoulement nasal et éventuellement un mal de gorge.

Vinaigre des quatre voleurs

- **20 g d'absinthe (plante entière)**
- **20 g de feuilles de romarin**
- **20 g de feuilles de sauge**
- **20 g de feuilles de menthe**
- **20 de sommités de lavande**
- **3 g de cannelle en poudre**
- **3 g de clous de girofle**
- **3 g de noix de muscade**
- **3 gousses d'ail coupées en deux**
- **5 g de camphre**
- **1,5 litre de vinaigre de cidre**

Faites macérer tous les ingrédients, sauf le camphre, dans le vinaigre pendant une dizaine de jours, dans un bocal hermétiquement fermé. Filtrez, puis ajoutez le camphre et mettez en bouteille. Antiseptique, prenez 1 cuillère à café de ce vinaigre 3 fois par jour pour lutter contre le rhume ou la grippe.
Le vinaigre des quatre voleurs s'utilise également en friction du corps, pur ou dilué dans l'eau. C'est à Toulouse, au XVII[e] siècle, que quatre voleurs qui détroussaient les pestiférés révélèrent, pour avoir la vie sauve, le secret de la préparation dont ils se frictionnaient pour se protéger des miasmes.

Ail et vitamine C

En période de risque de rhume, consommez de l'ail. Nos ancêtres en consommaient régulièrement frais. Aujourd'hui, vous pouvez prendre de la poudre d'ail en capsule.
Aux premiers frimas, vous pouvez compléter votre prise d'ail par de la vitamine C. Ainsi, vous serez armé contre toutes ces petites infections virales qui peuvent parfois se révéler bien pénibles.

Sirop d'oignon

- **300 g de miel de thym**
- **750 g de sucre**
- **1 kg d'oignons frais**
- **1 litre d'eau**

Épluchez et émincez les oignons, puis faites-les bouillir pendant 3 heures avec 300 g de miel de thym, 750 g de sucre et 1 litre d'eau. Laissez refroidir, puis filtrez et versez le sirop dans une bouteille. Prenez 3 ou 4 cuillères à café par jour pour combattre l'inflammation de la muqueuse nasale.

Infusion miel-citron

- **1 jus de citron**
- **1 cuillère à soupe de miel**

Vous y avez forcément eu droit lorsque vous étiez enfant et peut-être prodiguez-vous ces mêmes soins à vos enfants : du miel et du citron. Deux antibactériens et antiseptiques aux vertus adoucissantes. Diluez le jus de 1 citron dans de l'eau chaude et ajoutez 1 cuillère à soupe de miel. Mélangez bien et buvez à petites gorgées. La sensation de chaleur vous donne l'impression que la fièvre monte, pourtant vous êtes en train de vous soigner de manière délicieuse !

Inhalations d'eucalyptus

Afin de mieux respirer et de dégager les voies respiratoires en les désinfectant par la même occasion, faites des inhalations d'eucalyptus. Versez quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus dans de l'eau bouillante et inhalez 3 fois par jour en cas de gros rhume, puis 1 fois le soir au coucher, afin de dormir en toute quiétude sans nez bouché !

Poudre sternutatoire

- **20 g de poudre de feuilles de basilic**
- **20 g de poudre de feuilles de marjolaine**
- **20 g de poudre de sommités de lavande**

Mélangez les poudres et prisez-les plusieurs fois par jour, afin de provoquer l'éternuement et de décongestionner les fosses nasales.

Toux

La toux n'est autre qu'une contraction sous forme de spasmes de la cavité thoracique. Elle provoque l'expulsion violente de l'air présent dans les poumons (jusqu'à 480 km/heure !), les débarrassant par la même occasion des mucosités qui les encombre. S'il est nécessaire en cas de toux chronique d'aller consulter un médecin, une toux d'irritation peut en revanche se traiter à travers les remèdes suivants.

Jus d'oignon

- **5 gros oignons**
- **Eau minérale**

Faites cuire à la vapeur 5 gros oignons frais soigneusement épluchés. Passez-les au mixeur afin d'en obtenir une purée liquide. Ajoutez un peu d'eau, filtrez et buvez le jus obtenu par petites gorgées, 3 ou 4 fois par jour. Évitez d'en prendre juste avant d'aller vous coucher, au risque d'avoir des quintes de toux qui gêneraient votre sommeil (donc, jamais après 18 ou 19 heures).

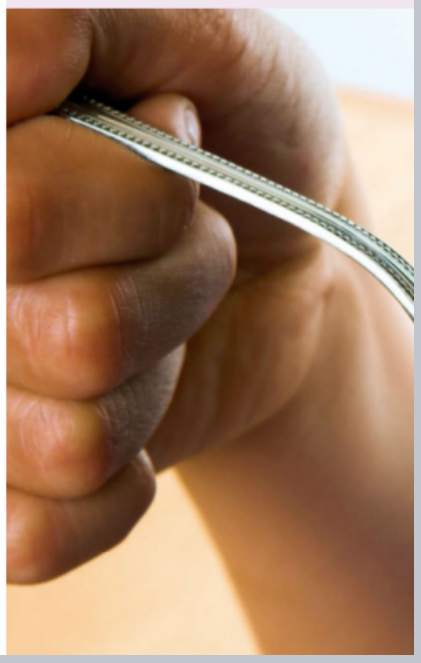
Ail au miel

- **10 gousses d'ail**
- **Miel de thym**

Reconnu comme étant un redoutable antiseptique, l'ail est tout indiqué lorsqu'il s'agit de toux. Faites blanchir 10 gousses d'ail épluchées dans un grand volume d'eau. Égouttez-les, puis recouvrez-les de miel liquide et absorbez toutes les 2 heures de cette « délicieuse » préparation. Certes, le remède n'est pas très « glamour », en revanche il est efficace, et c'est bien là l'essentiel !

Cannelle contre les quintes

Pour calmer des quintes de toux violentes et récurrentes, utilisez sans modération la cannelle en poudre dans vos boissons, ou prenez-en une demi-cuillère à café dans 1 cuillère à soupe de miel.



Sirop de guimauve

- **125 g de racines de guimauve**
- **1 litre d'eau**
- **3 cl d'eau de fleurs d'oranger**
- **100 g de sucre**

Hachez 125 g de racines de guimauve en tout petits morceaux et laissez-les tremper dans 1 litre d'eau froide pendant 24 heures. Filtrez, en écrasant bien les racines de façon à récupérer tout le jus. Faites chauffer la préparation avec 100 g de sucre à feu très doux en mélangeant régulièrement, de façon que tout soit bien amalgamé. Laissez refroidir, puis ajoutez 3 cl d'eau de fleurs d'oranger. Versez dans une bouteille et laissez reposer pendant 24 heures. Pour calmer les toux sèches et nerveuses, prenez 2 cuillères à soupe du sirop avant le coucher.

Infusion de violette

- **1 cuillère à café de fleurs de violette**
- **1 tasse d'eau minérale**

Faites bouillir 1 tasse d'eau puis, hors du feu, laissez infuser 1 cuillère à café de fleurs de violette pendant 5 minutes. Prenez cette infusion à raison de 1 à 3 tasses par jour.
Les fleurs de violette sont indiquées chaque fois qu'il y a un malaise respiratoire : toux, bronchite, irritation de la gorge, encombrement respiratoire.

Infusion de tussilage

- **1 cuillère à soupe de fleurs de tussilage**
- **1 tasse d'eau minérale**

Faites bouillir 1 tasse d'eau puis, hors du feu, laissez infuser 1 cuillère à soupe de fleurs de tussilage pendant 10 minutes. Prenez cette infusion à raison de 2 ou 3 tasses par jour.
Expectorantes, les fleurs et les feuilles de tussilage calment la toux, soulagent les bronches et facilitent la respiration.

Décoction de feuilles de laitue

- **50 g de feuilles de laitue**
- **100 g de sucre**
- **50 cl d'eau**

Faites bouillir, pendant 10 minutes, 50 g de feuilles de laitue dans 50 cl d'eau, avec 100 g de sucre. Versez la décoction tiède dans une bouteille et laissez reposer pendant 3 heures. Buvez-en 2 à 3 verres par jour pour lutter contre une toux naissante.

Verrues, cors

La verrue est une petite excroissance de la peau qui peut apparaître sur presque toutes les régions du corps. On peut ainsi la retrouver sur les mains, les coudes, les genoux, le visage, les pieds, etc. Il s'agit de tumeurs cutanées bénignes et non cancéreuses, résultat de l'infection de la peau par un virus. Si elles peuvent être soignées par un dermatologue, elles peuvent disparaître grâce à certains remèdes naturels.
Le cors est l'épaississement de couches cornées provoqué par le frottement ou la compression du pied contre une chaussure.

Pommade au bicarbonate

Dans un peu d'eau, diluez du bicarbonate de soude afin d'obtenir une pâte très fluide, et étalez le mélange sur les verrues 2 ou 3 fois par jour. Répétez le traitement pendant 7 à 10 jours. Il est probable que ces verrues superficielles disparaîtront comme elles sont venues.

Le lait de chélidoine

La chélidoine est la plante miraculeuse antiverrues et anticors. Il s'agit d'une plante vivace à racine rouge brunâtre, fibreuse et chevelue. La tige, de 40 à 70 cm de haut, est ronde et droite, de couleur vert tendre. Les feuilles sont découpées en lobes arrondis. Les fleurs jaunes, visibles d'avril à octobre, forment de petits faisceaux au sommet des rameaux.
Coupez en deux une tige de chélidoine et appliquez son lait sur les verrues à traiter. À renouveler tous les jours jusqu'à disparition des intruses.

Cataplasme au lierre

Faites macérer pendant quelques jours des feuilles de lierre grimpant dans du vinaigre blanc. Appliquez l'une de ces feuilles sur le cor, maintenez-la au moyen d'une bande ou d'un pansement et conservez-la toute la nuit. Renouvelez cette application autant de fois que nécessaire.
La même chose peut être effectuée avec des pétales de lis.

Pansement au citron et au vinaigre

* **1 citron jaune**
* **Vinaigre blanc**

Faites tremper la peau de 1 citron jaune pendant au moins 2 heures dans du vinaigre blanc.
Avec la peau du citron gorgée de vinaigre, faites une application sur la verrue, que vous envelopperez d'un pansement et conserverez pendant 1 nuit.
Renouvelez l'opération jusqu'à disparition de l'indésirable.

Pansement à l'oignon

Coupez un petit oignon en deux et fabriquez-vous un pansement en appliquant une des moitiés sur la ou les verrues à traiter si elles sont proches les unes des autres. Conservez ce pansement toute la nuit et renouvelez l'opération la nuit suivante avec une nouvelle moitié d'oignon.

Ail et argile

N'hésitez pas à frictionner vos verrues avec une gousse d'ail épluchée. Après quoi, vous appliquerez un cataplasme d'argile verte pendant au moins 1 heure. Renouvelez le traitement 2 fois par jour jusqu'à disparition totale des verrues.

Les remèdes beauté

Bronzage

Bronzer est un mécanisme naturel de défense de la peau face aux rayons UV. La peau se protège en s'assombrissant sous l'action des UVA et des UVB. C'est pourquoi il est recommandé de s'exposer progressivement, afin de permettre à la mélanine d'exercer une bonne photoprotection. En revanche, nous ne sommes pas tous égaux face au rayonnement solaire et certains prennent plus facilement de mauvais coups de soleil qu'un joli hâle.

Lotion au thé

Pour avoir un teint hâlé qui fera fureur même par temps maussade, poudre de soleil ou autobronzants ne sont pas toujours la meilleure solution. Mal étalé, l'autobronzant peut se révéler tout sauf naturel, quant aux poudres, surtout lorsqu'elles sont irisées, elles peuvent donner un effet « masque » vraiment inesthétique.
Le meilleur autobronzant naturel qui soit est le thé. 100 % naturel, il est préférable de choisir du thé noir, fumé ou non, et de le laisser infuser longuement dans une eau sans calcaire. Après avoir laissé refroidir, humectez un coton ou un gant de cette infusion et passez-le sur l'ensemble de votre corps ainsi que sur votre visage. Vous pouvez renouveler l'application tous les jours sur les zones auxquelles vous voulez donner un teint hâlé. Il est fréquent que, après l'application de cette « lotion », la peau tiraille un peu. N'hésitez pas à hydrater comme vous le feriez après un bain de soleil.

Le jus de carotte

Du jus de carotte, à prendre en cure de 2 verres par jour 1 mois avant les premières expositions au soleil, permet de préparer la peau. En effet, la carotte est riche en bêta-carotène, tout comme la tomate, qui permet d'accélérer la production de mélanine. Si vous désirez garder un joli teint et que le moindre rayon de soleil, même en hiver, vous redonne un hâle léger, n'hésitez pas à vous doper au jus de carotte tout au long de l'année. Vous l'aurez compris, vous pouvez user et abuser de la carotte.

Cheveux

La chevelure a toujours été un symbole de féminité. Avoir de beaux cheveux, c'est aussi un signe de bonne santé et de vitalité. Néanmoins, la pollution, une nourriture peu équilibrée, une eau de lavage calcaire malmènent souvent nos cheveux, qui perdent leur éclat.

Masque d'argile verte

Si vos cheveux ont une tendance grasse, il est conseillé, après les avoir lavés avec votre shampooing habituel, de leur appliquer un masque à l'argile verte. Pour ce faire, additionnez dans un bol de l'argile verte en poudre à de l'eau afin d'obtenir une pâte onctueuse. Étalez ensuite le mélange sur l'ensemble de la chevelure sans oublier le cuir chevelu, que vous pouvez même malaxer délicatement, puis laisser agir pendant environ 15 minutes, le temps au masque d'absorber l'excès de sébum. Rincez ensuite à l'eau claire jusqu'à disparition totale des résidus d'argile.
Vous pouvez aussi vous passer d'un shampooing préalable et utiliser ce masque comme shampooing. Il s'agit alors de rendre le mélange un peu plus fluide. Vous constaterez au fil du temps que vos cheveux sont plus sains, moins « raplaplas » et surtout moins gras !

Cure de levure de bière

Si vous voulez avoir des cheveux forts et résistants, le mieux est de faire une cure de levure de bière. Cet aliment est tout ce qu'il y a de plus naturel et est le plus riche en vitamine B. Il est recommandé de faire une cure au printemps et à l'automne.

Massage à l'huile d'amande douce

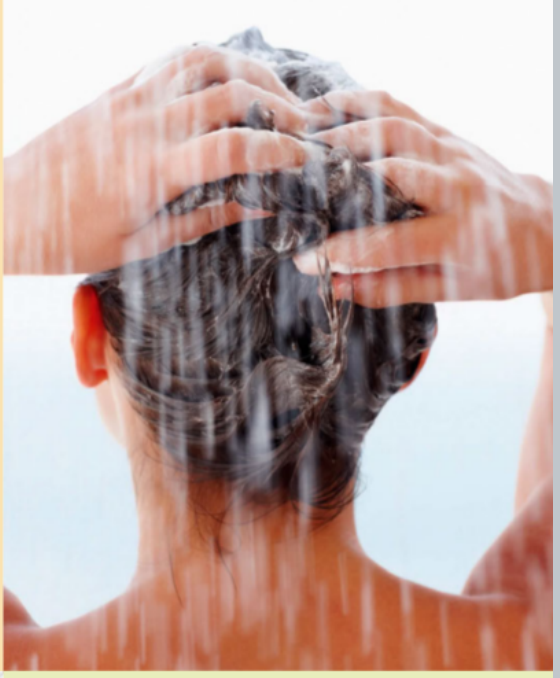
Pour les cheveux secs, il est recommandé d'utiliser de l'huile d'amande douce et d'en imprégner l'ensemble de la chevelure en procédant mèche par mèche. Étalez l'huile légèrement à rebrousse-poil, afin de soulever les écailles du cheveu, puis lissez l'ensemble de la chevelure avant de laisser reposer pendant environ 30 minutes. Lavez ensuite avec un shampooing adapté à la nature de vos cheveux, qui retrouveront rapidement leur souplesse perdue.

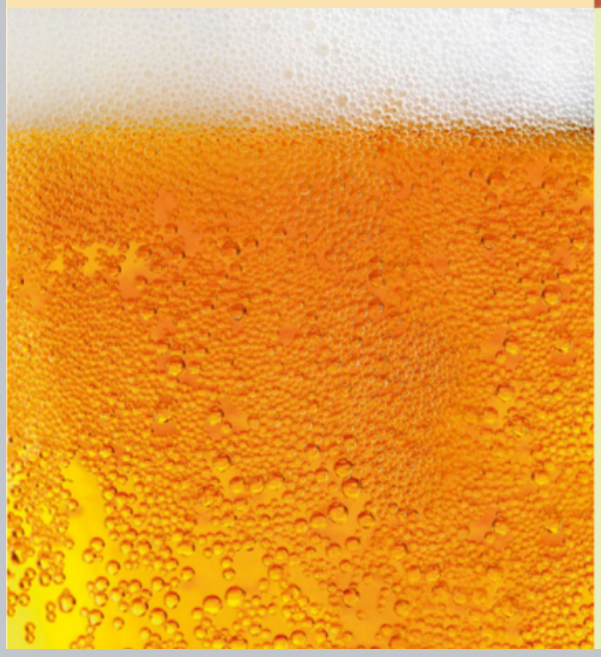
Massage au citron

Pour venir à bout des cheveux gras, massez-vous le cuir chevelu avec le jus de 1 citron additionné à de l'eau non calcaire après votre shampooing. Avantage : les racines sont nettes, le cuir chevelu purifié et les cheveux brillants… Que demander de plus ?

Rinçage au vinaigre

Pour des cheveux brillants, il est recommandé d'ajouter 2 à 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc ou de cidre à la dernière eau de rinçage, car il permet de dissoudre le calcaire d'une eau qui en serait trop pourvue. Le petit truc en plus est de procéder au rinçage en utilisant de l'eau fraîche, qui permet aux écailles du cheveu de se refermer, donnant ainsi un aspect lisse et brillant à votre chevelure.





Rinçage à la bière

La bière est un excellent tonifiant pour les cheveux. Attention, il ne s'agit pas d'en boire ! Juste de l'appliquer sur votre chevelure après l'avoir lavée et essorée dans une serviette. La bière est riche en vitamines PP et en vitamines B, réputées pour fortifier et accroître la résistance capillaire. Il vous suffit donc de verser délicatement l'équivalent d'une bouteille de 25 cl de bière sur vos cheveux. Massez délicatement puis procédez au séchage. Vous pouvez aussi diluer dans votre dose de shampooing habituel de la bière à quantité égale : vous constaterez l'effet surprenant de cette « potion », car la bière est un excellent démêlant.

Soins des mains

Outre le visage, les mains sont l'une des parties du corps les plus exposées. Avoir de belles mains, soignées et douces, n'est donc pas toujours évident.

Masque au miel

1 cuillère à café de jus de citron
1 jaune d'œuf
2 cuillères à café de miel
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Des mains douces à moindre coût, c'est possible ! Additionnez à 1 cuillère à café de jus de citron, 2 cuillères à café de miel, 1 jaune d'œuf et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Mélangez bien les ingrédients pour obtenir une pâte homogène et passez cette « crème » sur vos mains en les massant. Conservez ce masque au minimum 1 heure, puis rincez à l'eau claire.
Pour optimiser plus encore l'effet de cette crème, badigeonnez généreusement vos mains de la préparation, puis enfilez une paire de gants ou de moufles en coton pouvant être facilement nettoyés et laissez toute la nuit.

Masque au citron

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Quelques gouttes de jus de citron

Additionnez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à quelques gouttes de jus de citron. Non, vous ne préparez pas une vinaigrette ! Mélangez et appliquez sur vos mains par massage, afin de bien faire pénétrer les principes actifs. Renouvelez l'opération, puis protégez vos mains avec des gants en coton et laissez toute la nuit. Vos mains retrouveront toute la douceur qu'elles avaient perdue.

Huile d'olive pour ongles de choc

L'huile d'olive est le traitement de choc pour retrouver des ongles robustes. Vous pouvez l'utiliser seule, légèrement tiède, en massage sur la surface de l'ongle ainsi que sur son pourtour. Fini les petites envies (peaux) que l'on arrache ou qui s'accrochent !
Vous pouvez également ajouter à l'huile d'olive tiède la moitié de 1 jus de citron. Le citron permettra à vos ongles de retrouver un bel éclat et d'unifier leur coloration naturelle, surtout si vous fumez ou si vous utilisez des produits qui altèrent la couleur de l'ongle. Vous pouvez faire ce soin quotidiennement : vous constaterez en quelques jours une nette amélioration de la qualité et de l'éclat de vos ongles.

Démaquillant

Le geste du démaquillage est un acte essentiel quand sonne l'heure d'aller se coucher. En effet, il assainit la peau, même si vous ne la maquillez pas, et permet ainsi aux soins d'être plus actifs. Grand nombre de démaquillants sont en vente dans le commerce, pourtant il existe des petites recettes toutes simples et efficaces, que certaines utilisent à moindre coût et depuis longtemps.

Lait de concombre

25 cl de lait demi-écrémé
1 demi-concombre

Dans 25 cl de lait demi-écrémé, râpez la moitié d'un concombre. Après avoir fait bouillir le mélange pendant quelques minutes, laissez refroidir puis filtrez le tout. Le lait de concombre obtenu pourra être conservé une semaine au réfrigérateur, dans un flacon en verre hermétiquement fermé. Ce démaquillant très naturel vous fera une peau douce et propre.

Huile d'amande douce démaquillante

Dans le cas d'une peau sèche, vous pouvez utiliser quelques gouttes d'huile d'amande douce sur un coton démaquillant. L'huile d'amande douce peut aussi s'utiliser comme démaquillant des yeux.
Pour ôter un excès de gras de l'huile d'amande douce, passez un coton imbibé d'une infusion de camomille sur votre visage. Vous pouvez en préparer une petite quantité que vous conserverez ensuite au réfrigérateur, dans un flacon en verre.

Démaquillant odorant

Mélangez 1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce et 1 cuillère à soupe d'eau de rose. Imbibez un coton de la préparation et démaquillez-vous. Rincez ensuite uniquement avec de l'eau de rose. Votre peau est ainsi nettoyée de toutes ses impuretés et dégage un parfum délicat.

Thym purifiant

Pour une action purifiante, jetez une poignée de thym dans de l'eau bouillante. Pendant que le thym infuse, placez votre visage bien nettoyé au-dessus du bol, avec une serviette de bain sur la tête afin que les vapeurs se concentrent sur votre figure. Essuyez ensuite la vapeur d'eau de votre visage avec un mouchoir jetable. Votre teint sera net et clair.

Lotions

Une lotion permet d'ôter, surtout pour les peaux grasses ou mixtes, la sensation de gras laissée par le démaquillant. Après le démaquillage, passez une lotion sur votre peau avec l'un des mélanges suivants.

Lotion stimulante à l'orange

Dans un verre d'eau, versez quelques gouttes du jus d'une orange pressée. Imbibez un coton de ce mélange et passez-le sur votre visage, en évitant le contour des yeux mais en insistant sur les ailes du nez, le menton et le front (zone T). Les pores de votre peau s'en trouveront stimulés et resserrés.

Lotion de mélisse

- **20 g de feuilles de mélisse**
- **75 cl d'eau**

Faites bouillir l'eau, puis ajoutez 20 g de feuilles de mélisse que vous laissez infuser pendant 3 heures. Filtrez puis versez dans une bouteille et conservez au réfrigérateur (pas plus d'une semaine). Appliquée en compresse, la lotion de mélisse est souveraine contre le dessèchement cutané.

Lotion au clou de girofle

- **10 clous de girofle**
- **10 cl d'eau minérale**

Dans une casserole, portez à ébullition l'eau avec les dous de girofle. Laissez infuser pendant 12 heures, filtrez, puis versez la préparation dans une bouteille en verre, que vous conserverez au réfrigérateur (pas plus d'une semaine). Cette lotion est idéale pour faire la guerre aux petits boutons disgracieux, grâce à ses propriétés désinfectantes.

Gommage

Le gommage est devenu depuis quelques décennies le mot incontournable en matière de beauté. Pourtant, depuis bien longtemps, les femmes d'Afrique du Nord l'utilisent pour faire « peau neuve » à l'issue du hammam. Idéal pour débarrasser l'épiderme des peaux mortes et retrouver une peau douce, le gommage permet également une meilleure pénétration des soins. La peau est ainsi plus saine et plus éclatante.

Huile gommante

- **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- **4 cuillères à café de sel fin**

Additionnez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à 4 cuillères à café de sel fin. Mélangez bien afin d'obtenir une préparation onctueuse. Appliquez ensuite du bout des doigts en massant délicatement la surface à gommer. Cette huile gommante est parfaite pour les coudes, les genoux et les pieds. Pour le visage et le reste du corps, massez avec douceur et précaution afin d'éviter toute irritation.

Gommage à la levure de bière

- **1 cuillère à café d'huile d'olive**
- **1 cuillère à soupe de jus de citron**
- **1 cuillère à soupe de levure de bière**
- **1 cuillère à soupe de yaourt entier**

Additionnez 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de jus de citron non traité, 1 cuillère à soupe de levure de bière et complétez par 1 cuillère à soupe de yaourt entier. Mélangez bien afin d'obtenir une préparation homogène. Appliquez la pâte sur le visage et laissez reposer pendant 20 minutes. Frottez ensuite délicatement votre visage pour ôter la pâte, puis rincez à l'eau claire.

Exfoliant pour le corps

- **50 g de poudre de racine d'iris**
- **10 g d'argile blanche (kaolin) en poudre**
- **25 cl de lait d'avoine**

Mélangez les poudres de racine d'iris et de kaolin, puis ajoutez 2 cuillères à soupes de lait d'avoine. Remuez bien jusqu'à l'obtention d'une consistance laiteuse. Appliquez ensuite sur tout le corps, en réalisant des massages circulaires et en humidifiant le mélange de temps en temps avec un peu de lait d'avoine. Rincez bien : votre peau a retrouvé douceur et luminosité.

Masques

Faire des masques du visage permet d'apporter un maximum de confort à votre épiderme et un concentré de soins, le temps d'une demi-heure dans la plupart des cas. Le mieux est d'effectuer préalablement un gommage, afin d'optimiser les bienfaits du masque et des soins que vous appliquerez ensuite sur votre peau.

Masque à la poire

- **1 quart de poire mûre**
- **2 cuillères à soupe de yaourt**
- **1 cuillère à café de fécule de maïs**

Pelez la poire et retirez la partie dure du centre. Broyez-la avec le yaourt et la fécule de maïs, puis appliquez directement le masque sur votre visage et votre cou. Laissez agir 20 minutes et nettoyez à l'eau tiède. Ce masque possède des vertus nutritives et adoucissantes idéales pour les peaux sèches et sensibles.

Masque au blanc d'œuf

- **1 blanc d'œuf**
- **1 cuillère à soupe de jus de citron non traité**
- **1 cuillère à soupe de miel liquide**

Battez 1 blanc d'oeuf en neige, auquel vous ajoutez 1 cuillère à soupe de jus de citron non traité, ainsi que 1 cuillère à soupe de miel liquide. Mélangez et appliquez sur le visage en évitant le contour des yeux. Recouvrez d'une compresse fine ou d'une gaze et laissez reposer pendant une petite demi-heure. Ôtez délicatement la gaze et rincez à l'eau claire, sans jamais frictionner. Appliquez ensuite une lotion avec une eau de rose.

Masque nourrissant au miel

- **10 gouttes d'huile d'olive**
- **1 jaune d'œuf**
- **1 cuillère à café de miel**

Mélangez 10 gouttes d'huile d'olive à 1 jaune d'œuf, puis ajoutez 1 cuillère à café de miel. Mélangez bien afin d'obtenir une pâte homogène et appliquez sur le visage. Laissez reposer le masque pendant 20 minutes, puis rincez à l'eau fraîche. Grâce à ses composants, ce masque donne à la peau un soyeux incomparable car il est particulièrement nourrissant.

Masque au concombre

Pour remédier aux peaux à tendance grasse, le concombre est là ! Posez-le en rondelles sur votre visage et laissez-le pendant 30 minutes. Rincez ensuite à l'eau claire et passez une lotion avec un produit adapté aux peaux grasses.

Masque éclat au miel

Faites légèrement chauffer au bain-marie une petite quantité de miel. Du bout des doigts, appliquez sur le visage en massant de façon prononcée pendant une dizaine de minutes, en insistant sur les joues, le front et le contour des lèvres. Rincez ensuite à l'eau claire puis hydratez si nécessaire. Votre visage aura retrouvé tout son éclat sans les subterfuges du maquillage.

Masque purifiant au thym et à la lavande

- **1 cuillère à soupe de thym**
- **1 cuillère à soupe de sommités de lavande séchées**
- **3 cuillères à soupe d'argile verte**
- **3 gouttes d'huile essentielle de lavande**

Faites infuser dans de l'eau bouillante pendant une dizaine de minutes 1 cuillère à soupe de sommités de lavande séchées et 1 cuillère à soupe de thym. À cette infusion, ajoutez 3 cuillères à soupe d'argile verte et 3 gouttes d'huile essentielle de lavande. Étalez le masque sur votre visage au moyen d'un pinceau de maquillage bien nettoyé, puis laissez appliqué 15 minutes. Rincez sans frotter jusqu'à disparition de toute trace du masque. Vous pouvez ensuite appliquer une lotion sur votre visage avec de l'eau de rose ou de l'huile d'amande douce si votre peau est sèche.

Masque purifiant à la bière

- **1 jaune d'œuf**
- **Quelques gouttes d'huile d'amande douce**
- **1 noisette de levure de bière**

Battez 1 jaune d'œuf auquel vous ajoutez quelques gouttes d'huile d'amande douce et 1 noisette de levure de bière. Mélangez les ingrédients et appliquez cette préparation sur votre visage. Laissez reposer de 15 à 30 minutes, puis rincez à l'eau fraîche. Peau douce et teint lumineux certifiés.

Masque éclat à la crème

- **1 cuillère à soupe de jus de citron**
- **1 cuillère à soupe de crème fraîche demi-écrémée**

Pour retrouver un teint éclatant, mélangez 1 cuillère à soupe de jus de citron à 1 cuillère à soupe de crème fraîche demi-écrémée. Appliquez sur le visage et massez délicatement pendant une quinzaine de minutes.

Soins des yeux

Le contour des yeux est la zone la plus fragile du visage, qui nécessite des soins particuliers. La peau y est très fine et délicate, et demande donc beaucoup de douceur.

Masque anti-poches

Argile verte ou blanche
Eau minérale

Mélangez l'argile et l'eau minérale afin d'obtenir une pâte onctueuse. Appliquez régulièrement un masque à base d'argile blanche, aux vertus hydratantes, ou à l'argile verte, aux vertus absorbantes, au niveau des poches sous les yeux. Attention, évitez le contour immédiat de l'œil. Après quelques applications, vous constaterez que les poches se sont atténuées.

Masque contour des yeux

Eau de bleuet
2 cuillères à soupe d'argile blanche

Mélangez 2 cuillères à soupe d'argile blanche ou rose à de l'eau de bleuet afin d'obtenir une pâte onctueuse et lisse. Appliquez le masque sur le contour des yeux et laissez posé une dizaine de minutes. Rincez à l'eau claire, séchez délicatement, puis hydratez avec une crème appropriée.

Solutions pour yeux fatigués

Si vous avez les yeux cernés, posez sur chacune de vos paupières un sachet de thé noir tiède. Pour les yeux gonflés, essayez des compresses d'infusion de persil, à raison de 20 g de persil pour 25 cl d'eau infusés pendant 10 minutes.

Crédits photographiques

Toutes les photograhies sont de **Fotolia.com**, excepté les suivantes : p. 11, 14, 15, 19, 20, 21 d, 23, 27 h, 27 b, 35, 36, 37, 43 h, 43 b, 45 h, 56, 58, 60 b, 61 h **(Georges Pernot)** ; p. 25 h, 31 **(André/Nature)**.

150 recettes 100 % naturelles

POUR ÊTRE BIEN DANS SON CORPS ET DANS SA TÊTE

150 recettes de remèdes et de soins de beauté

naturels et ingénieux qu'utilisaient nos grand-mères. Des tisanes, des baumes, des crèmes, des huiles, des masques, des inhalations, des cataplasmes… voici

le meilleur des traitements

simples et efficaces, faciles à réaliser et bon marché, qui ont fait leurs preuves depuis des générations !

TENDANCE bien-être

9,50 € Prix France TTC
C02023
978-2-84416-919-8
9 782844 169198

© Fotolia.com, Georges Pernot